

# 雲南いきいきだより

発行者:雲南圏域健康長寿しまね推進会議  
 事務局 〒699-1396 雲南市木次町里方531-1 島根県雲南保健所 健康増進課  
 TEL 0854-42-9642 [https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kikan/unnan\\_hoken/kenkoutyoujyu/](https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kikan/unnan_hoken/kenkoutyoujyu/)



第39号 令和8年3月 発行

## R7 雲南圏域健康長寿しまね活動推進交流会 「健康づくり活動表彰」各賞に22団体が受賞!

(令和7年11月14日 雲南市木次経済文化会館チェリヴァホールで開催)



### ①健康づくり活動表彰

島根県では、地域や職場で健康づくり活動を継続している団体を対象に「健康づくり活動表彰」を行っています。

令和7年度は雲南圏域から県表彰に3団体、圏域表彰に19団体の応募・推薦が寄せられ、計22団体が見事受賞。交流会では表彰式が行われ、健康長寿しまねマスコットキャラクター「まめなくん」もお祝いに駆けつけられました。



県表彰・健康長寿しまね推進会議会長賞を受賞した雲南市ウォーキング協会と株式会社まるきょうの皆さん

#### 【県表彰】

知事賞	雲南市	・社会福祉法人愛耕福祉会
健康長寿しまね推進会議会長賞	雲南市	・雲南市ウォーキング協会
	奥出雲町	・株式会社まるきょう



#### 【圏域表彰】

圏域会長賞 (活動年数10年以上)	雲南市	・株式会社都間土建 ・社会福祉法人有隣会特別養護老人ホーム梅里苑
継続賞 (活動年数5年以上)	奥出雲町	・亀高地区小さな拠点づくり委員会 ・雨川いきいき体操
	飯南町	・中小田長生き体操グループ
奨励賞 (活動年数3年以上)	雲南市	・松笠交流センター ・桜会 ・夢民谷の楽校 ・新市東上 ・新市上 ・はたやの里サロン ・海潮温泉 ・海潮薦沢ふれあいサロン ・八日市11区元気になるサロン ・佐世若木マロンクラブ ・八日市寿えがお会 ・日南にここにこ会 ・佐世地区振興協議会 ・うしお児童クラブ

### ②活動紹介・グループワーク

表彰式に続いて、県表彰・健康長寿しまね推進会議会長賞を受賞した雲南市ウォーキング協会と株式会社まるきょうの皆さんに、健康づくりの取り組みについての活動紹介をしてもらいました。

その後、参加者たちは6つの班に分かれ、「今後の活動に『+1 (プラスワン)』できること (したいこと)」をテーマにグループワークを実施し、活発な意見交換を行いました。



# 雲南圏域健康長寿しまね推進会議の取組をご紹介します

雲南圏域健康長寿しまね推進会議では、健康で明るく生きがいをもって生活できる健康長寿しまねの実現を目指し、関係者が一体となって活動を展開しています。ここでは、3つのプロジェクトごとの取組を紹介します。

## 心も体もすっきりプロジェクト(こころ・運動)

～生活に取り入れよう! 運動・体力づくり十分な睡眠と心にやすらぎを!～

例年、島根県と全国健康保険協会島根支部が共同で、ウォーキングイベント「しまねクエスト」を実施しています。今年度は県内の3地区がウォーキングコースに選定され、その1つに雲南市幡屋地区が選ばれました。

令和7年10月8日には、雲南圏域健康長寿しまね推進会議の構成員の皆さんと一緒に幡屋地区のコースに挑戦。雲南市ウォーキング協会様にもご協力いただき、総勢17名で楽しく和やかに4.8kmのコースを歩きました。



お揃いのピブスを着用して  
ウォーキング



各エリアで出題される  
謎解きにチャレンジ



約90分かけて  
ゴールしました



### ウォーキングの ポイント!

正しい姿勢で歩くことで、ウォーキングの効果がアップします。歩くスピードは、軽く息がはずむペースを目安にしましょう。



※しまね MAME インフォ動画  
「負担の少ないウォーキング」

### 目線はまっすぐ遠くを見る

- 視線は10~20mを目安に

### 腕を振る

- 力を抜いて、自然に楽に振る

### ひざはしっかり伸ばす

- 歩幅はやや大きめにする



### 頭の位置を一定にする

- 前屈みにならないようにする

### あごを軽く引く

### “かかと”から着地する

- かかとから着地
- 足の指で地面をつかむような感じで
- つま先でけり出すように

参考：ウォーキングのポイント（島根県ウォーキング協会×島根県）

## いますぐできる「こころのお手入れ」セルフケア7か条



1. 規則正しく食事をする
2. 夜更かしせず朝起きて日光を浴びる
3. 適度に体を動かす
4. 安心できる人に素直な気持ちを話してみる
5. 気持ちを自由に書き出してみる
6. ちいさな「ご褒美タイム」をつくる
7. ストレスはためこまずこまめに発散する

出典：一般社団法人日本精神科看護協会

※しまね MAME インフォとは、島根県と島根大学医学部が共同で開講している eラーニングシステムです。1つ5分程度のスライドや動画による健康情報で、専門講師による分かりやすい内容になっています。

# 食べてし（歯）あわせ健康プロジェクト（食・歯）

～見つめなおそう、意識しよう栄養・食生活！めざそう 8020！歯や口腔を大切に～

## 野菜あと+70g、塩分あと-1gを目指そう！

雲南市、奥出雲町、飯南町のスーパーマーケット等でまちの食育ステーションを実施しました。各会場でベジチェックにて野菜摂取量を測定し、飯南町では、“だし”の試飲も行いました。



※しまね MAME インフォ動画  
「ご飯を作る時のあと  
塩分マイナス1g」



※しまね MAME インフォ動画  
「正しい口腔ケア」



## 野菜摂取量の測定結果

- ・7割以上の方が目標の1日350gに到達していない
- ・女性と比較して男性は野菜摂取量が少ない人が多い

野菜をもう一品増やしましょう！だしを活用して、美味しさはそのままに塩分を減らしましょう！

## カラダにまめなメニュー 提供店を募集しています！！

市販のお弁当やお総菜、外食を利用する際に、お客様の健康づくりに役立つ、**野菜がとれるメニュー、食塩摂取に配慮したメニュー**の登録をしませんか？

◎対象：島根県内に店舗をもつスーパーマーケット、コンビニエンスストア、飲食店、弁当・惣菜店、食堂等



申込方法等は  
こちら！



※しまね MAME インフォ動画  
「ほどよい食塩摂取で健康に！」

## 守って健康！健やかプロジェクト（たばこ・アルコール・がん検診）

～実践しよう禁煙！控えようアルコール！各種健診（検診）を受けて健康チェックを！～

事業所や市役所、町役場など様々な場所で、禁煙、アルコール、がん検診に関する啓発媒体の展示をしました。

雲南圏域の大腸がんによる死亡率は男女ともに県内でも高い状況が続いています。

今年度は新たにパネルを購入し、各所で活用しました。



バナソニックでの啓発の様子  
（禁煙週間）



三刀屋金属での啓発の様子  
（アルコール関連問題啓発週間）

## 自らの飲酒状況を把握しましょう！

飲酒は健康だけでなく、様々な影響を及ぼします。一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

厚生労働省では、純アルコール量とアルコール分解時間を把握するWebツール「アルコールウォッチ」がリリースされています。活用して確認してみましょう。



アルコール  
ウォッチ



※しまね MAME インフォ動画  
「アルコールのからだへの影響」



# 【雲南保健所からののお知らせ】

## プレコンセプションケアについてご存じですか？

プレコンセプションケアとは、若い世代の男性・女性が将来のライフプランを考えて、自身のからだの状態を知って、日々の生活や健康と向き合うことです。より自分らしく豊かな人生をデザインするためにからだところのメンテナンスをはじめましょう！

### プレコンセプションケアの例

- 適正体重をキープしよう
- ストレスをため込まない
- バランスの良い食事を心がける
- 良い睡眠をとろう
- ワクチン接種をしよう（風疹、おたふくかぜ、インフルエンザなど）

参考：国立研究開発法人国立成育医療研究センター



## しまね★まめなカンパニーに新たに4事業所が認定！

島根県では、従業員の健康づくり・健康経営に取り組む事業所を「しまね★まめなカンパニー」として認定しています。雲南圏域では今年度新たに4事業所が認定されました。以下の3つのメリットを参考に、ぜひご応募ください。

### 【しまね★まめなカンパニーの3つのメリット】

- ① 求職者に向けて仕事選びの“有益情報”となる
- ② 健康づくり活動表彰事業に応募できる
- ③ 健康づくりに関するチラシ・グッズ等がもらえる



しまね★まめな  
カンパニーホームページ

## 健康づくり貸出媒体・健康づくり応援ファイル

健康づくりを促進する媒体の貸出・チラシやリーフレット等を提供しています！

- 貸出・提供は無料です。ご希望の内容を雲南保健所健康増進課までお申し込みください。
- 各一覧は、左下の二次元コードよりご覧ください。
- まずはお気軽にご相談ください！



健康づくり  
貸出媒体  
一覧



健康づくり  
応援ファイル  
一覧



啓発媒体の例